取扱説明書

付録「カラダスキャン活用ガイド」

OMRON

オムロン 体重体組成計
カラダスキャン
HBF-370
KaradaScan™

■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

■ このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。

■ 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

■ 本書は、いつもお手元においてご使用ください。

■ 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

A Good Sense of Health

目 次

クイックマニュアル

はかる前に（各種設定）

正しい測定のために、必ずご使用前に、次の準備をしてください。

電池を入れる

（☞9 ページ）

お住まいの地域を設定する

（☞10 ページ）

個人データを登録する
（年齢・性別・身長）

（☞11 ページ）

1 電源を入れる

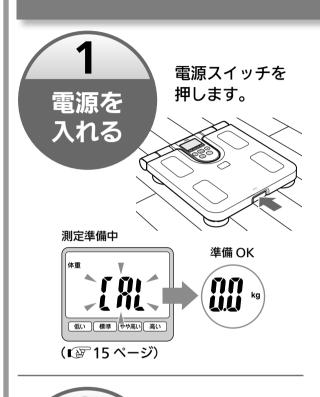
電源スイッチを押します。

測定準備中

準備 OK

0.0 kg

（☞15 ページ）

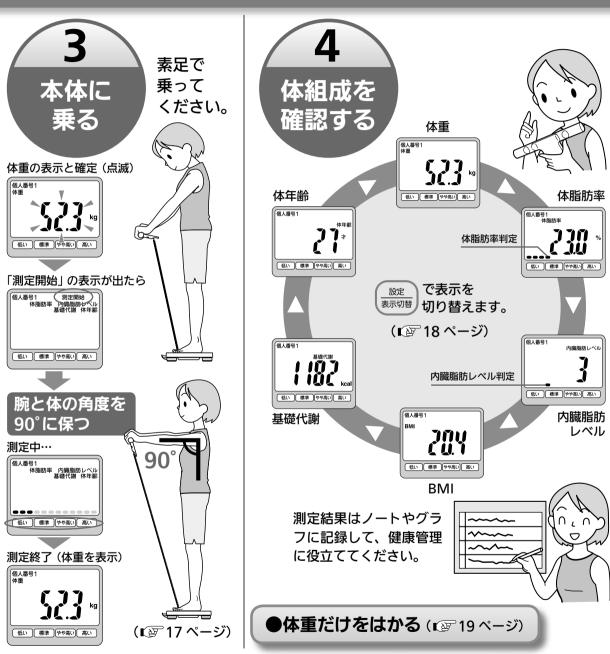
2 個人番号を選ぶ

ユーザー切替 で個人番号を切り替えます。

（☞16 ページ）

体組成とは

体を構成する筋肉や脂肪、骨などの組織や水分などのことです。
体組成を理解して健康管理に役立てましょう。

本商品は、このような流れで使います。

はかりかたと測定値表示

体組成については付録「カラダスキャン活用ガイド」で詳しく説明しています。（23 ページ）

安全上のご注意　お使いになる前に必ずお読みください。

●ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
●表示と意味は次のようになっています。

■ 危険、警告、注意の意味

⚠危険	誤った取り扱いをすると、**人が死亡または重傷を負う危険が、切迫して生じることが想定される内容**を示します。
⚠警告	誤った取り扱いをすると、**人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容**を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、**人が傷害を負ったり物的損害＊の発生が想定される内容**を示します。

＊物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

■ 図記号の意味

必ず守る	●記号は強制（必ず守ること）を示します。具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は“一般的な強制”を示します。
禁止	⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、⃠の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は“一般的な禁止”を示します。

⚠危険

使用にあたって

下記のような医用電気機器との併用は、絶対しないでください。
①ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器
②人工心肺などの生命維持用医用電気機器
③心電計などの装着型医用電気機器

- これら医用電気機器の誤動作をまねき、生命に著しい障害をもたらす原因になります。

⚠警告

使用にあたって

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。

- 自己判断は、健康を害する原因になります。

⚠警告

設置と取り扱いについて

タイルの上や、ぬれた床などのすべりやすいところでは使わないでください。

- すべってけがをする原因になります。

測定について

体の不自由な方は、介護の方の付き添いのうえ、ご使用ください。

- 転倒してけがをする原因になります。

風呂上がりなど、体や手がぬれている状態で測定しないでください。

- すべってけがをする原因になります。
- 内部に水が入って故障の原因になります。また、正確な測定ができません。

飛び乗ったり、跳ねたりしないでください。

- 転倒してけがをする原因になります。また、衝撃により使用範囲を超え、破損する原因になります。

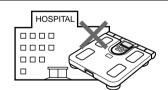
本体の端や表示操作部・表示操作部ホルダーに乗らないでください。

- 転倒してけがをする原因になります。また、正確な測定ができません。

⚠注意

使用にあたって

業務用（病院など）では使用しないでください。

- 家庭用計量器の基準に適合しています。業務用に要求されている機能は備えていません。

表示操作部や本体の近くで携帯電話を使わないでください。

- 誤作動の原因になります。

つづく

⚠注意

設置と取り扱いについて

表示操作部や本体を分解や修理・改造しないでください。

- けがや故障の原因になります。

表示操作部は本体に乗った状態で取り出さないでください。

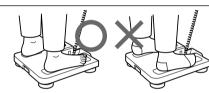
- バランスを崩して転倒し、けがをする原因になります。

表示操作部を本体に収納するときは、グリップ電極の金属部よりも内側を持たないでください。

- 指を挟み、けがをする原因になります。

測定について

測定するときは素足で乗ってください。

- すべってけがをする原因になります。
  また、正確な測定ができません。

電池の取り扱いについて

電池の ⊕⊖ 極を正しく入れてください。

- 発熱、液漏れ、破裂などにより、本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。
新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。

- 発熱、液漏れ、破裂などにより、本体の破損や、けがの原因になります。

長期間（3 カ月以上）使用しないときは、電池を取り外してください。
また、使用済みの電池はすぐに取り外し、すべて同時に新しいものと交換してください。

- 液漏れなどにより、本体の破損や、けがの原因になります。

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。

- コードがからんで、けがをする原因になります。

お願い

■ 設置についてのお願い

湿気の多い場所、水のかかる場所、直射日光の当たる場所、空調機の風が直接当たる場所や火気のそばには置かないでください。

- 故障の原因になります。

畳やじゅうたんなどの柔らかい床面で使用しないでください。

- 正確な測定ができない場合があります。

■ 取り扱いについてのお願い

足に皮膚病などの感染症がある方と併用するときは、清潔にしてからお使いください。

- 感染の原因になります。併用するときは本体を水または中性洗剤をしみこませた柔らかい布をよく絞ってからふき取ります。その後、からぶきしてください。

体重体組成をはかる目的以外には使わないでください。

本体から出ている表示操作部のコードを無理に引っ張らないでください。

- コードが外れて故障する原因になります。

本商品は精密機器です。落としたり、振動を与えたり、強いショックを与えないでください。

- 故障の原因になります。

表示操作部を持って運ばないでください。

- 本体部分が落下し、けがや故障の原因になります。

■ お手入れについてのお願い

いつも清潔にしてお使いください。

- 本体の汚れは乾いた柔らかい布でふき取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた柔らかい布をよく絞ってからふき取ります。その後、からぶきしてください。

表示操作部や本体を水洗いしないでください。

- 故障の原因になります。

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。

- 変色や故障の原因になります。

■ 保管についてのお願い

次のようなところに保管しないでください。

- 水のかかるところ
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響をうけるところ
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

正しく測定できない場合・測定の範囲

■ 次のような方は、正しく体組成が測定できない場合があります。

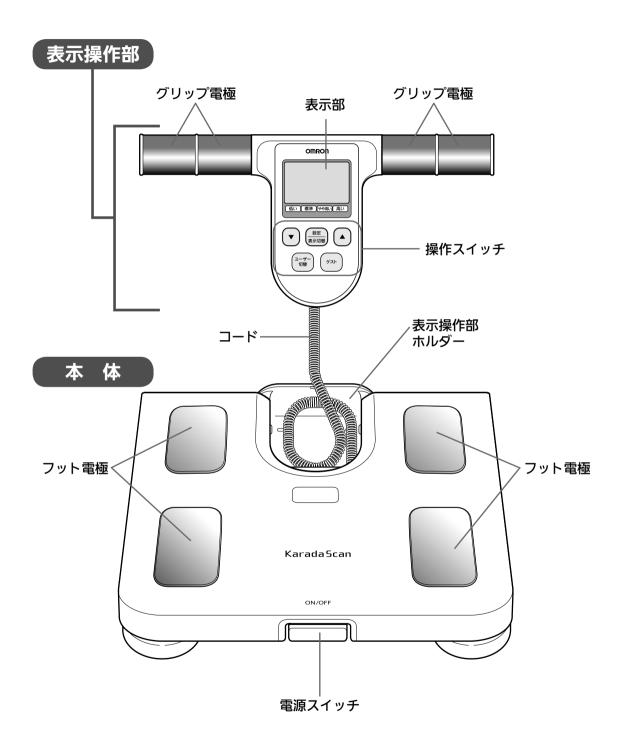
成長期の児童／高齢者／風邪などで発熱中の人／妊娠中の人／骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者／むくみのひどい人／人工透析患者／ボディビルダーやスポーツを職業にしている人またはそれに近い人

- 体内水分量などの体組成が、平均的な値と差が大きい可能性があるためです。

■ 本商品では 9 才以下および 81 才以上の方の体組成は測定できません。

■ 本商品では 17 才以下の方の内臓脂肪レベル、体年齢は表示されません。

各部の名前

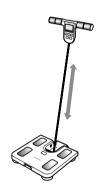
表示操作部
グリップ電極
表示部
グリップ電極
OMRON
低い
標準
やや高い
高い
設定
表示切替
操作スイッチ
ユーザー
切替
ゲスト
コード
表示操作部
ホルダー
本　体
フット電極
フット電極
KaradaScan
ON/OFF
電源スイッチ

電源の自動オフ／表示操作部の収納

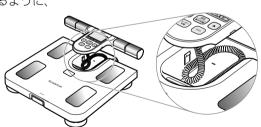
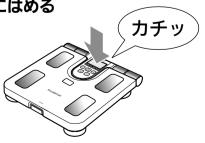
電源の自動オフについて

次の場合は自動的に電源が切れます。

- 「0.0 kg」が表示されているときに、約 1 分間何も操作をしなかった場合
- 個人データの登録などの設定をしているときに、約 5 分間何も操作をしなかった場合
- 「測定開始」または測定結果が表示されているときに、約 5 分間何も操作をしなかった場合

表示操作部の収納のしかた

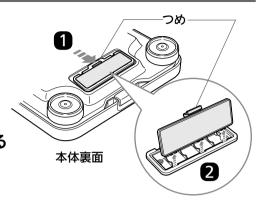
■表示操作部を持ち上げるとコードが伸びます。
収納するときは以下のようにしてください。

❶ コードを、本体の表示操作部ホルダーに収納する

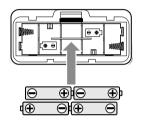
コードがはみ出したりしないように、
収納部に丸めながら高さをそろえるように、
収納してください。

❷ 表示操作部を押して、本体にはめる

電池を入れる

単 3 形マンガン乾電池 4 個を入れます。

1 本体を裏返し、電池カバーを外す

1 電池カバーのつめを矢印方向に押してロックを外す

2 電池カバーのつめを上方向に持ち上げる

2 電池を図の表示に合わせて入れる

ばねの出ている方が ⊖ です。

3 電池カバーを閉める

4 「お住まいの地域を設定する」に進む

（☞ 10 ページ）

電池を交換したときも、地域設定に進んでください。

電池の寿命と交換について

■約 1 年測定できます。（単 3 形マンガン乾電池<黒>（4 個）使用、室温 23℃、1 日 4 回測定の場合）

付属の電池はお試し用です。1 年以内に寿命が切れることがあります。

■マークが点灯したときは、電池が消耗しています。

4 個同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。

■電源を切ってから、電池を交換してください。

- 電池を交換しても、個人データおよびメモリの内容は保持されます。
- 使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

お住まいの地域を設定する

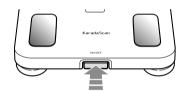
本商品では体重を正確に測定するために重力加速度の影響を補正します。お住まいの地域を正しく設定しないと、正確な測定ができません。

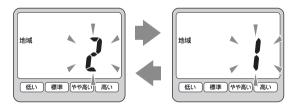
■ 下の表でお住まいの地域番号が 1 か 2 かを確認してください。

地域番号	都道府県
地域番号 1	北海道　青森県　岩手県　秋田県　宮城県　山形県
	福島県　茨城県　栃木県　新潟県　富山県　石川県
地域番号 2	群馬県　埼玉県　千葉県　東京都　神奈川県　山梨県
	長野県　福井県　静岡県　愛知県　岐阜県　三重県
	滋賀県　京都府　大阪府　兵庫県　奈良県　和歌山県
	島根県　鳥取県　岡山県　広島県　山口県　香川県
	徳島県　高知県　愛媛県　福岡県　佐賀県　長崎県
	大分県　熊本県　宮崎県　鹿児島県　沖縄県

1 電源スイッチを押す

電源が入り地域番号「2」が点滅します。

お住まいの地域番号が 2 の方は手順 3 へ進んでください。

2 ▼ または ▲ を押して、地域番号を選ぶ

▼ ▲ を押すごとに、地域番号「2」と「1」が交互に表示します。

3 設定/表示切替 を押す

地域が確定して電源が切れます。

■地域設定をやり直したいときは…

電池を抜いて 20 秒以上経過してから入れ直したあと、電源スイッチを押してください。

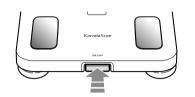
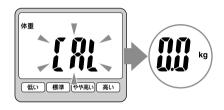
個人データ（年齢・性別・身長）を登録する

体重体組成をはかるためには、あらかじめ年齢・性別・身長を登録しておく必要があります。
個人データは 4 人分まで登録することができます。

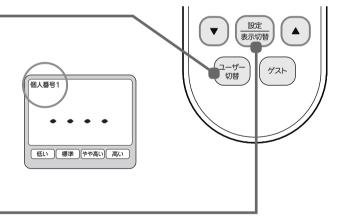
個人データを登録していない方でも、ゲスト機能を使うと体重体組成をはかることができます。（☞ 16 ページ）

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示されます。

重要 「0.0 kg」が表示される前に本体に触れたり、動かしたり、表示操作部を持ち上げたりしないでください。「Err」（エラー）表示になる場合があります。（☞ 20 ページ）

2 ユーザー切替 を押して、登録する個人番号を選ぶ

押すごとに次の個人番号が点灯します。

※4 人（1 ～ 4）まで設定できます。

3 設定/表示切替 を押して、個人番号を設定する

「年齢」が点滅します。

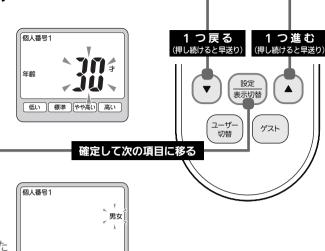
4 ▼ ▲ いずれかを押して、「年齢」を設定する

・設定範囲は 10 ～ 80 才です。

5 設定/表示切替 を押して、「年齢」を登録する

「性別」が点滅します。

個人番号1
男女
低い　標準　やや高い　高い

重要 設定した年齢は自動で更新されないため、毎年、誕生日ごとに年齢を更新してください。年齢を正しく設定しないと、正確な測定ができない場合があります。

6 「性別」を登録する

手順 4、5 と同様に「性別」を設定します。

7 「身長」を登録する

手順 4、5 と同様に「身長」を設定します。

・設定範囲は 100.0 ～ 199.5 cm です。

身長を確定すると、登録した「年齢」「性別」「身長」を表示したあと、「0.0 kg」と表示します。

これで登録が終わりました。

8

■続けて測定するときは…

表示操作部を取り出して測定する （☞ 17 ページ）

■別の方の個人データを登録するときは…

登録する個人番号スイッチを押す （☞ 11 ページ）

■終了するときは…

電源スイッチを押して、電源を切る

■次のようなときは登録できていません。個人データの登録をやり直してください。

・設定中に 5 分以上操作をしないで電源が自動的に切れたとき
・設定中に電源を切ったとき

個人データを変更するには

1 表示操作部が本体に収納された状態で、
電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示します。

重要 「0.0 kg」が表示される前に本体に触れたり、動かしたり、表示操作部を持ち上げたりしないでください。「Err」（エラー）表示になる場合があります。（☞ 20 ページ）

2 ユーザー切替 を押して、変更する個人番号を選ぶ

押すごとに次の個人番号が点灯します。

3 設定/表示切替 を押して、変更する項目（年齢・性別・身長）を選ぶ

4 ▼ ▲ を押して変更し、設定/表示切替 を押して確定していく

身長を確定すると、登録した「年齢」「性別」「身長」を表示したあと、「0.0 kg」と表示します。

これで個人データの変更が終わりました。
表示操作部を取り出し、続けて体重体組成を測定することもできます。（☞ 17 ページ）

5 電源スイッチを押して、電源を切る

個人データを削除するには

1 **表示操作部が本体に収納された状態で、**
電源スイッチを押す

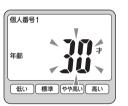
表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示します。

重要 「0.0 kg」が表示される前に本体に触れたり、動かしたり、表示操作部を持ち上げたりしないでください。「Err」（エラー）表示になる場合があります。（☞ 20 ページ）

2 ユーザー切替 を押して、削除する個人番号を選ぶ

押すごとに次の個人番号が点灯します。

3 設定/表示切替 を押して、削除する個人番号を確定する

「年齢」が点滅します。

4 ゲスト を長押し（2 秒以上）して、個人データを削除する

表示部に「Clr」（= clear ／クリア）が点灯します。
「Clr」が消灯すると、個人データの削除は終了です。

これで個人データが削除されました。

5 電源スイッチを押して、電源を切る

体重体組成をはかる（個人番号ではかる／ゲストではかる）

個人番号ではかる場合は、あらかじめ個人データを登録しておきます。（☞ 11 ページ）
個人データを登録していない方は、ゲスト機能を使ってはかります。

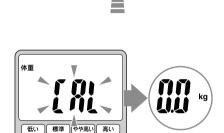
■ 硬く平らな床面で測定してください。

重要 畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確な測定ができない場合があります。

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示します。

「CAL」（= calibration ／キャリブレーション）点滅中は、正しく測定するための準備をしているところです。

重要 電源を入れてから表示が「0.0 kg」になるまでは、本体に体重をかけたり、動かしたり、上にものを置いたり、表示操作部を持ち上げたりしないでください。「Err」（エラー）表示になる可能性があります。（☞ 20 ページ）
「Err」（エラー）表示にならないときでも、体重体組成が正しく測定できない場合があります。

2 表示操作部を取り出す

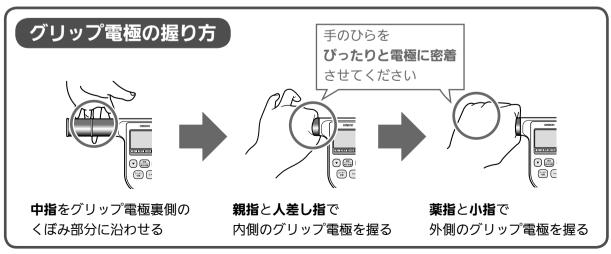
重要「0.0 kg」と表示されるまでは、表示操作部に触らないでください。

グリップ電極の握り方

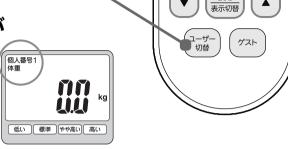
中指をグリップ電極裏側のくぼみ部分に沿わせる

親指と**人差し指**で内側のグリップ電極を握る

薬指と**小指**で外側のグリップ電極を握る

3

個人番号ではかる方は

[ユーザー切替] を押して、自分の個人番号を選ぶ

押すごとに次の個人番号が点灯します。

右の表示が出たときは…

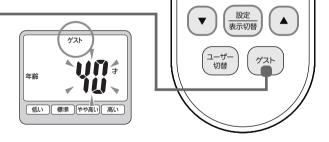
選んだ個人データに、個人データが登録されていません。
個人データを登録してください。
（☞ 11 ページ）

ゲスト機能を使ってはかる方は

ゲスト機能とは…

個人データを登録していない方でも、そのつど年齢・性別・身長を入力することで体重体組成をはかることができる機能です。

❶ [ゲスト] を押す

「ゲスト」が点灯し、
「年齢」が点滅します。

❷ 「年齢」を設定する

[▼] [▲] いずれかのスイッチで「年齢」を合わせ、[設定表示切替] で設定します。

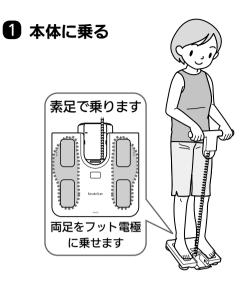
・設定範囲は 10 ～ 80 才です。

❸ 同様にして「性別」「身長」を設定する

身長を確定すると、登録した「年齢」「性別」「身長」を表示したあと、「0.0 kg」と表示します。

つづく

4 測定する

❶ 本体に乗る

重要 測定するときは素足で乗ってください。靴下などをはいたまま乗ると、正確な測定ができません。

体重が確定しました。

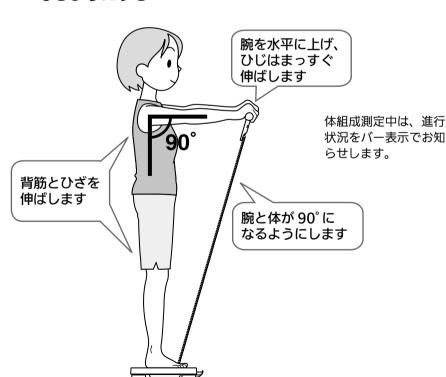
2 回点滅して体重が確定したことをお知らせします。

続けて体組成の測定に移ります。

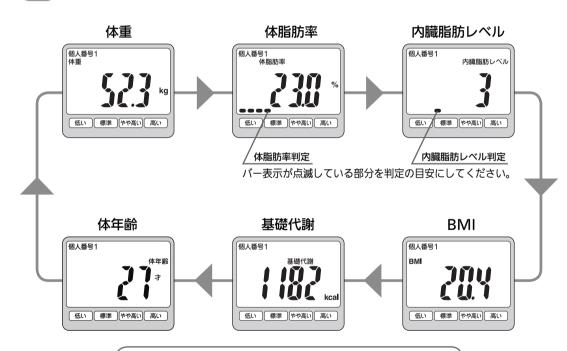
❷「測定開始」が表示されたら、腕と体が 90˚ になるようにする

体組成測定中は、進行状況をバー表示でお知らせします。

こんな姿勢はダメ！

- 体を動かしている
- 腕が曲がっている
- 腕が下がっている（または上げすぎている）
- 表示操作部が上を向いている
- ひざが曲がっている
- 足裏が電極とずれている

❸ 測定結果（体重）が表示されたら、本体から降りる

5 測定結果を確認する

設定/表示切替 を押すごとに表示が切り替わります。

体組成の説明については付録「カラダスキャン活用ガイド」（☞ 23 ページ）で紹介しています。

※9才以下および81才以上の方：体組成は測定できません。
　17才以下の方：内臓脂肪レベルと体年齢は表示されません。

6 本体の電源スイッチを押して、電源を切る

表示操作部を本体に収納してください。（☞ 8 ページ）

体重だけをはかる

表示操作部は収納したままにしてください。
体重だけをはかる方は、個人データを登録する必要はありません。

■ 硬く平らな床面で測定してください。

重要 畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確な測定ができない場合があります。

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示します。

「CAL」（= calibration ／キャリブレーション）点滅中は、正しく測定するための準備をしているところです。

重要 電源を入れてから表示が「0.0 kg」になるまでは、本体に体重をかけたり、動かしたり、上にものを置いたり、表示操作部を持ち上げたりしないでください。「Err」（エラー）表示になる可能性があります。（☞ 20 ページ）
「Err」（エラー）表示にならないときでも、体重体組成が正しく測定できない場合があります。

まだ本体に乗らないでください

本体に乗れます

2 本体に乗る

3 測定結果を確認する

2 回点滅して体重値が確定したことをお知らせします。

測定結果は、表示操作部を取り出して確認することもできます。

4 電源スイッチを押して電源を切る

おかしいな？と思ったら

■ エラー表示が出た

エラー表示	原　因	対処のしかた
Err1	手のひらや足裏が電極に密着していなかった	手のひらや足裏を電極に密着させて測定してください（☞ 15 ～ 18 ページ）
Err2	測定姿勢が悪かったり、手のひらや足裏が電極に密着していなかった	手や足を動かさないようにして測定してください（☞ 15 ～ 18 ページ）
Err3	手のひらや足裏が乾燥していた	ぬらしたタオルなどで手のひらや足裏を少し湿らせてから測定してください
Err4	体組成の値が測定可能範囲外だった	登録した年齢・性別・身長が間違っていないか確認してください（☞ 13 ページ） 年齢・性別・身長を正しく登録していても、測定可能範囲外の場合は測定できません。 測定可能範囲を確認してください（☞ 6 ページ）
Err5	動作異常が起きた	電源を入れ直して測定してください それでもエラーになる場合は、オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください（☞ 裏表紙）
Err	「0.0 kg」と表示される前に、本体に乗った	表示が「0.0 kg」になってから、本体に乗ってください
	「0.0 kg」と表示される前に、本体を動かした	表示が「0.0 kg」になるまでは、本体を動かさないでください
	測定中に体を動かした	測定中は体を動かさないでください
	体重が測定範囲を超えた	体重が 135 kg を超える方は、ご使用になれません

つづく

■ 測定値がおかしい、動作がおかしい

こんなとき	原　因	対処のしかた
本体に乗っても「0.0 kg」と表示される、または体重値がほとんど増えない	表示が「0.0 kg」になる前に本体に乗った	表示が「0.0 kg」になってから本体に乗ってください
体重値が異常に多く（または少なく）表示される		
測定値が異常に高い、または低い 測定のたびに極端に値が違う	じゅうたんなどの柔らかい床面や、凹凸のある床面の上で測定している	硬く平らな床面で測定してください
	手のひらや足裏、また体自体が冷えてしまって、血行が悪くなっている	体を温めるなどして、血行が通常の状態に戻ってから測定してください
	電極部が非常に冷たくなっている	暖かい部屋などにしばらく置いて、電極に触っても冷たく感じない程度になったら測定してください
	手のひらや足裏が乾燥している	ぬらしたタオルなどで手のひらや足裏を少し湿らせてから測定してください
	付録「カラダスキャン活用ガイド」の「正しく測定していただくためには」（☞ 31 ページ）も併せてお読みください	
電源を入れても何も表示しない	電池が入っていない	電池を入れてください（☞ 9 ページ）
	電池の方向を間違えて入れている	正しい方向にきちんと入れてください（☞ 9 ページ）
	電池残量がなくなっている	電池を交換してください（☞ 9 ページ）
	本体と表示操作部をつないでいるコードが破損している	オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください（☞ 裏表紙）
体組成をはかりたいのに、体重値確定後、体組成の測定が開始されない	個人番号またはゲストの設定をしていない（表示部に個人番号「1」「2」「3」「4」や「ゲスト」が表示されていない）	個人番号またはゲストの登録をしてから測定してください（☞ 11 ページ）
何もしていないのに電源が切れる	「電源の自動オフについて」（☞ 8 ページ）をご参照ください	

※前記の「対処のしかた」を実施しても、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。商品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでご連絡ください。（☞ 裏表紙）

※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。（☞ 裏表紙）

※本商品の故障、修理のときは、個人データはすべて削除されますのでご了承ください。

仕　様

販売名	オムロン体重体組成計 カラダスキャン**HBF-370**
表示*	体重　0 ～ 100 kg まで　：100 g 単位 　　　100 ～ 135 kg まで　：200 g 単位 体脂肪率　5.0 ～ 50.0%　：0.1%単位 内臓脂肪レベル　1 ～ 30　：1 レベル単位 BMI　2.5 ～ 90.0　：0.1 単位 基礎代謝　385 ～ 3999 kcal　：1 kcal 単位 体年齢　18 ～ 80 才　：1 才単位 体脂肪率判定　低い／標準／やや高い／高い 内臓脂肪レベル判定　標準／やや高い／高い
設定項目	重力補正　地域番号「1」または「2」 個人データ登録［次の設定項目を 4 人分登録できます。］ 　年齢　10 ～ 80 才　：1 才単位 　性別　男／女 　身長　100.0 ～ 199.5cm　：0.5cm 単位 ※ゲストではかる場合は個人データはそのつど設定します。
体重計精度	0 kg を超え 67.5 kg まで　：± 200 g 67.5 kg を超え 100 kg まで：± 300 g 100 kg を超え 135 kg まで　：± 600 g
電源	単 3 形マンガン乾電池 4 個（R6） ［単 3 形アルカリ乾電池（LR6）もご使用になれます］
電池寿命	約 1 年（単 3 形マンガン乾電池＜黒＞使用、室温 23℃、1 日 4 回測定時）
使用環境温湿度	＋ 5 ～＋ 35℃　30 ～ 85% RH
保管環境温湿度	－ 20 ～＋ 60℃　10 ～ 95% RH
質量	約 2.1 kg（電池含む）
外形寸法	幅 約 303 ×高さ 約 55 ×奥行き 約 327 mm
付属品	お試し用乾電池（単 3 形マンガン乾電池 4 個）、 取扱説明書（本書：品質保証書付き）

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

* 9 才以下および 81 才以上の方：体組成は測定できません。
17 才以下の方：内臓脂肪レベルと体年齢は表示されません。

体重計の精度について

- この体重計は計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査の上、出荷しております。この商品のメーカー保証精度は、上記の体重計精度欄に記載の通りです。
- この体重計は体重をはかるために製造されたはかりで、物の売買取引や、その ものの目方が正しいかどうかなどを証明することには、計量法により使用できませんのでご注意ください。

BMIから理想体重を知ろう

なんといっても気になる体重。でも、体重が重いか軽いかは何を基準に決めていますか？　そこで、まずはあなたの理想体重について探っていきましょう。理想体重を知るカギはBMIです。

BMIとは…

「**B**ody **M**ass **I**ndex」（＝体格指数）の頭文字「**B・M・I**」をとったもので、肥満度を判定する国際的な基準です。

BMIはとてもシンプルな計算式から求められます。

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

本商品は、登録された個人データの「身長」と、測定した「体重」からBMIを算出します。

表示例
体重：52.3 kg

表示例
BMI：20.4

理想体重はBMI「22」のとき

あなたのBMIはどうでしたか？
もっとも理想的なBMIは「22」とされています。肥満・やせを原因とする病気にかかりにくく、長生きできるというわけです。理想体重、つまりBMI「22」のときの体重は次の式で求められます。

理想体重（kg）＝
22×身長（m）×身長（m）

例）身長155 cmの人の理想体重は…
22×1.55×1.55＝52.855→約52.9kg
ただし、BMIは身長と体重で求めますから、筋肉で体重の重い運動選手などは適切な判定ができません。

あなたのかくれ肥満度は？

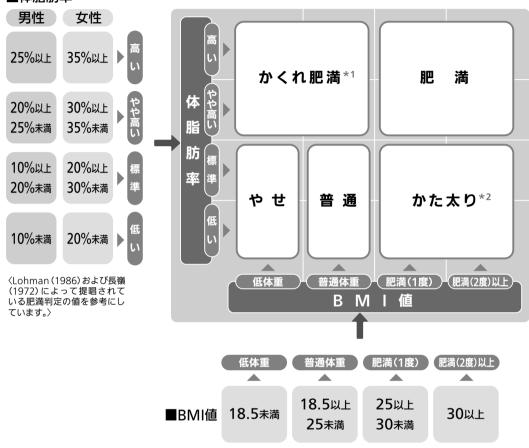
■体脂肪率

男性	女性	
25%以上	35%以上	高い
20%以上 25%未満	30%以上 35%未満	やや高い
10%以上 20%未満	20%以上 30%未満	標準
10%未満	20%未満	低い

〈Lohman（1986）および長嶺（1972）によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。〉

体脂肪率 ＼ BMI値	低体重	普通体重	肥満（1度）	肥満（2度）以上
高い	かくれ肥満*1	かくれ肥満*1	肥満	肥満
やや高い	かくれ肥満*1	かくれ肥満*1	肥満	肥満
標準	やせ	普通	かた太り*2	かた太り*2
低い	やせ	普通	かた太り*2	かた太り*2

■BMI値

低体重	普通体重	肥満（1度）	肥満（2度）以上
18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上

〈日本肥満学会（1999 年 10 月）によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。〉

***1 BMI は低いのに体脂肪率が高い「かくれ肥満」タイプ**
体重は標準以下であっても、体脂肪の割合が多いタイプです。
脂肪が多いということは、その分筋肉や血液、骨などの割合が少ないということです。このままでは、体の機能が衰えて、健康を害してしまうかもしれません。見た目からではわかりませんので、本人にも自覚がないことが多いのもこのタイプです。運動不足や、減量食で極端なダイエットを繰り返したりすると、食べる量は多くなくても、カロリーが脂肪に変わりやすくなってしまいます。バランスの良い食事をしっかり食べ、運動の習慣を付けましょう。

***2 BMI は高いけれど、体脂肪率は低い「かた太り」タイプ**
見た目は太めだけれど、脂肪は標準か、それ以下です。スポーツをよくする方や、運動量の多い仕事をしている方に多いタイプです。
現状は問題ありません。ただ、運動をやめたあともこのままの食生活を続けると、運動量に対して摂取カロリーが高くなり過ぎます。さらに、これまで蓄えた筋肉が減少し、その代わりに脂肪が増加してしまいますし、あっというまに肥満になってしまう可能性があります。運動量が減った場合には、食生活に注意しましょう。

体脂肪を分析しよう

体脂肪は、体のどこについているかによって、皮下脂肪と内臓脂肪などに分けられます。とくに内臓脂肪は健康障害との関係が深いことがわかってきました。
ここでは、あなたの体脂肪を分析してみましょう。

体脂肪率とは…

体重のうち、体脂肪の重さが占める割合のことです。

体脂肪率（%）＝（体脂肪の重さ（kg）÷体重（kg））×100

本商品では、BI法（生体インピーダンス法）により体脂肪率を推定しています。（☞ 30ページ）

ここをデータチェックしよう

表示例
体脂肪率：23.0%
体脂肪率判定：標準

表示例
内臓脂肪レベル：3
内臓脂肪レベル判定：標準

体脂肪率の判定基準は男性と女性で異なります

体脂肪というと、何となく悪者のイメージがありますが、エネルギーを貯蔵したり、内臓を保護したりと、いろいろな役目を果たしています。多すぎるのはもちろんですが、少なすぎるのもよくありません。
男性と女性では体脂肪のつき方が違うため、判定基準も異なります。

体脂肪率判定

体脂肪率		判　定
男　性	女　性	
5.0～9.9%	5.0～19.9%	低　い
10.0～19.9%	20.0～29.9%	標　準
20.0～24.9%	30.0～34.9%	やや高い
25.0%～	35.0%～	高　い

〈Lohman（1986）および長嶺（1972）によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。〉

内臓脂肪レベルとは…

腹部 CT スキャン画像を使って内臓のまわりについている脂肪面積の大小を自社データに基づいて 30 段階にレベル化したもので、当社独自の推定式により算出されます。

内臓脂肪が多いと健康障害の危険性が上昇

日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会の報告によると、「内臓脂肪面積別に健康障害 * の合併数を検討すると、内臓脂肪面積が 100cm^2 を超えると、合併数は一段と上昇し、平均合併数が 1.5 個を超え、150cm^2 以上になるとさらに増加傾向を示し、平均合併数が 2 個を超えることが明らかとなった」とされています。

* 健康障害とは、肥満に起因ないし関連し、減量を要する健康障害を指す（主に 2 型糖尿病、脂質代謝異常、高血圧など）。

内臓脂肪レベル判定

内臓脂肪レベル	判　定
1 ～ 9	標　準
10 ～ 14	やや高い
15 ～ 30	高　い

※本商品では 17 才以下の方の内臓脂肪レベルは表示されません。

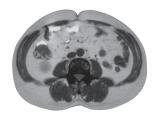
※体脂肪率が低く、内臓脂肪レベルが高い場合もあり、逆に体脂肪率が高くても、内臓脂肪レベルが低い場合もあります。

※内臓脂肪レベルはあくまでも目安です。医学的診断については、医師にご相談ください。

内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満

内臓脂肪＝内臓のまわりにつく脂肪

内臓脂肪は、血中に脂肪を増やして高脂血症を生じさせたり、インスリンの働きを邪魔して糖尿病の原因になるなど、健康障害と関係が深いことがわかってきました。健康障害の予防・改善には、内臓脂肪をいかに減らすかが大きなポイントとなります。

内臓脂肪が多いタイプの肥満の人は、おなかがポッコリと出てきますが、おなかが出ていなくても「かくれ肥満」の場合もありますので注意が必要です。

［内臓脂肪型肥満の例］（臍レベルの腹部 CT 像）

皮下脂肪＝ヒフの下に蓄積される脂肪

皮下脂肪は、おなかだけでなく、二の腕、お尻、太ももなどにもつきやすく、プロポーションのくずれの原因となります。病気とは直接的には関係が薄いとされていますが、内臓を圧迫し、さまざまな合併症を起こす可能性も指摘されています。

［皮下脂肪型肥満の例］（臍レベルの腹部 CT 像）

付録

運動で基礎代謝をアップ

体を動かすときに使う筋肉である骨格筋の維持・増大が、基礎代謝に深い関係があります。ここでは、基礎代謝について説明します。

基礎代謝とは…

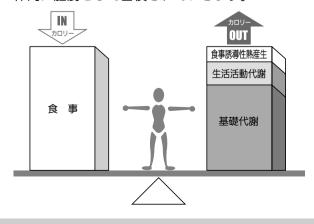
体温維持や呼吸、心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のことを基礎代謝といいます。24 時間じっとしていても、この基礎代謝に相当するエネルギーを消費します。本商品は、当社独自の推定式により基礎代謝を算出しています。基礎代謝の標準値は体格・体組成などにより異なります。あなたの基礎代謝を標準値と比べる目安として体年齢（☞ 29 ページ）をご活用ください。

表示例
基礎代謝：1182 kcal

1 日の総エネルギー消費の 6 ～ 7 割が基礎代謝

1 日のエネルギー消費量は、次の 3 つを合計したものです。（下図参照）

基礎代謝	生命維持に必要なエネルギー
生活活動代謝	通勤、仕事、家事、趣味などの生活活動で消費するエネルギー
食事誘導性熱産生	食事にともない消費されるエネルギー

大まかな割合は、基礎代謝が 6 ～ 7 割、生活活動代謝が 2 ～ 3 割、食事誘導性熱産生が 1 割です。基礎代謝はエネルギー消費のメインなのです。
1 日の食事量が「基礎代謝＋生活活動代謝＋食事誘導性熱産生」を超えれば、余分なエネルギーが体内に脂肪として蓄積されていきます。

基礎代謝は加齢とともに減少…どうすれば？

基礎代謝は10代後半をピークに年々減っていきます。年をとるとともに体の機能が低下していくためと考えられていますが、なかでも筋肉（骨格筋）量の減少は大きな原因のひとつです。
筋肉は体を動かしていないときも、1日中エネルギーを消費して熱を作り出します。これが基礎代謝の「体温維持」に役立っています。筋肉量が減れば1日のエネルギー消費量も少なくなるのです。
基礎代謝が低下してからも若いときと同様の食生活を続けていると、いわゆる中年太りになってしまいます。
そうならないためには、自分の基礎代謝を知り、継続的に運動をして筋肉（骨格筋）量を維持・増大していくことが大切です。

骨格筋の維持・増大で太りにくい体質にしよう

筋肉は、内臓を作っている平滑筋、心臓を作っている心筋、そして体を動かすための骨格筋に大別されます。骨格筋は、運動などで鍛える（増やす）ことができる筋肉です。
骨格筋を増やして基礎代謝がアップすれば、エネルギーを消費しやすい体質＝太りにくい体質になり、筋力も高まって活動的な生活を送ることができます。

■ 基礎代謝基準値と基礎代謝量

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2005年版）

年齢（才）	男性			女性		
	基礎代謝基準値（kcal／kg 体重/日）	基準体重（kg）	基礎代謝量（kcal/日）	基礎代謝基準値（kcal／kg 体重/日）	基準体重（kg）	基礎代謝量（kcal/日）
1～2	61.0	11.9	730	59.7	11.0	660
3～5	54.8	16.7	920	52.2	16.0	840
6～7	44.3	23.0	1,020	41.9	21.6	910
8～9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.2	1,040
10～11	37.4	35.5	1,330	34.8	35.7	1,240
12～14	31.0	50.0	1,550	29.6	45.6	1,350
15～17	27.0	58.3	1,570	25.3	50.0	1,270
18～29	24.0	63.5	1,520	23.6	50.0	1,180
30～49	22.3	68.0	1,520	21.7	52.7	1,140
50～69	21.5	64.0	1,380	20.7	53.2	1,100
70以上	21.5	57.2	1,230	20.7	49.7	1,030

体年齢で総合判定

体年齢は、基礎代謝からみた体の年齢を表したものです。あなたの“カラダ”を総合判定する目安としてご利用ください。

体年齢とは…

体年齢は基礎代謝をもとに算出した体の年齢です。基礎代謝は体重、体脂肪率などを総合して算出していますから、体年齢が実年齢より上か下かで総合的な判断の目安になります。本商品では、日本人の基礎代謝の標準値を基礎データとし、当社独自の判定方法により算出しています。

表示例
体年齢：27 才

身長と体重が同じでも、体組成や基礎代謝で体年齢は違ってきます

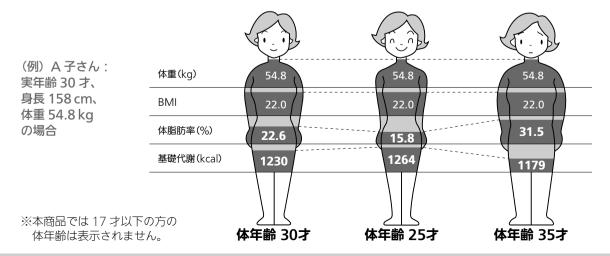
下図は、体年齢の判定例です。

体年齢「30 才」: 実年齢どおりの標準的な体組成です。

体年齢「25 才」: 体脂肪率が低く基礎代謝が高いので、実年齢よりも若い「25 才」と判定されています。

体年齢「35 才」: 体脂肪率が高く基礎代謝が低いので、実年齢よりも高い「35 才」と判定されています。

（例）A 子さん：
実年齢 30 才、
身長 158 cm、
体重 54.8 kg
の場合

※本商品では 17 才以下の方の
体年齢は表示されません。

カラダスキャンの特長

全身測定方式なので、日内変動を受けにくい

一日の生活の中で私たちの体内の水分はだんだんと下肢にとどこおってしまう傾向があります。そのため夕方や夜になると足がむくんでしまうことがよくおこります。朝と夕方では上半身と下半身の水分比率が変化してしまうわけですから体の電気抵抗の分布も変化してしまいます。カラダスキャンは両手・両足の電極で全身の電気抵抗を測定するので、体の中の水分分布の変化の影響を受けにくいのです。

体組成の推定式をつくるための基礎データは、それぞれの体組成測定に最適な方法や測定装置で収集

体脂肪率：水中体重秤量法（プールに潜り空気を吐き切った状態で体重を測定し、アルキメデスの原理で出した体密度から体脂肪を推定する方法です。）

基礎代謝：呼気ガス分析装置（呼吸するときの空気中の成分を分析する装置です。安静時の呼気中の酸素消費量を計測して基礎代謝を算出することができます。）

内臓脂肪レベル：X 線 CT (Computed Tomography) 装置（X 線を利用して体に傷をつけずに輪切りの画像を撮影する医療用装置です。腹部の臍の位置の輪切り画像から内臓脂肪面積を計算することができます。）

カラダスキャンの測定原理

電気抵抗値から体組成データを推定

カラダスキャンは、測定時に両手と両足の間に微弱な電流を流して、体の電気抵抗を測定する方法（BI 法 *）を利用しています。*BI 法：Bioelectrical Impedance（生体インピーダンス）法

人間の体を構成する組織のうち、電気を通しやすいのは水分の多い組織（たとえば筋肉や血管など）で、脂肪組織は電気をほとんど通しません。この特性を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しているのです。

体に流す電流は非常に微弱（50 キロヘルツ、500 マイクロアンペア）ですので、ビリビリと刺激を感じるようなこともなく、体にも安全です。

両手両足間の電気抵抗から体組成データを得るために、

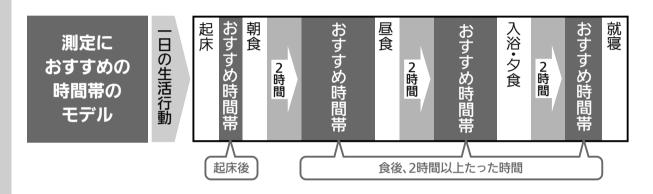
（1）電気抵抗値　（2）身長　（3）体重　（4）年齢　（5）性別　の 5 項目を使い、当社が独自に収集した人体の基礎データから作り上げた推定式を用いています。

正しく測定していただくためには

正確に測定できる場所は…　硬く平らな床面

畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確に測定できません。

測定に適した時間帯は…
起床後か、食後 2 時間以上たってから

本商品が測定する体の電気抵抗値は、電気が通る部分の水分量の影響を受けます。
下図を参考にして、体内水分量が安定している時間帯で測定しましょう。

このような場合は測定を避けてください。

■激しい運動直後　■サウナや入浴直後　■アルコール多飲後

■多量の水分摂取、食事後（1 ～ 2 時間）

注　意　下記のような方は体内水分量などの体組成が平均的な値と差が大きいため、正しく測定できない場合があります。

■成長期の児童　■高齢者　■風邪などで発熱中の人　■妊娠中の人
■骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者　■むくみのひどい人　■人工透析患者
■ボディビルダーやスポーツを職業にしている人またはそれに近い人

※上記のような方は、体組成の「変動傾向」をチェックするために本商品をご利用ください。

測定値がおかしいと思ったときは…（「おかしいな？と思ったら」☞ 20 ページ）

正しいダイエットって？

■ 無理なダイエットではかえって太りやすくなります

運動をともなわない栄養バランスを無視した極端な食事制限は、体重は落ちても、筋肉（骨格筋）の減少にともない基礎代謝が減って、かえって太りやすくなってしまいます。

例えば同じく、10 kg 減量成功。でも、体の中身は…？

体重 kg
80
75
70
65
1 2 3 4 5 6 7か月

絶食に近い無理な減量法
減量した10 kgの中身は…

減った脂肪:3kg
減った除脂肪:7kg
（筋肉や骨など）

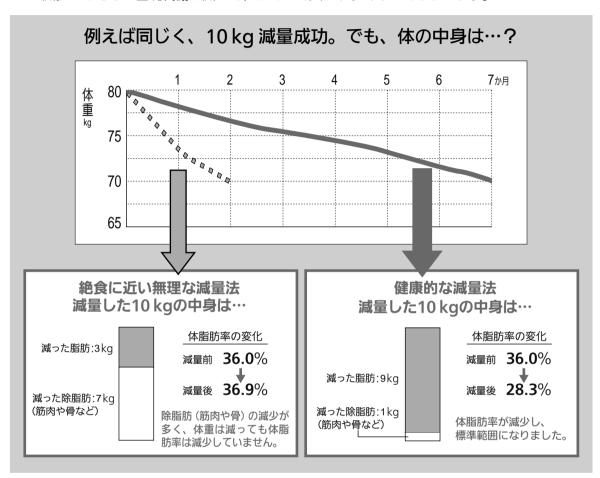
体脂肪率の変化
減量前 36.0%
減量後 36.9%

除脂肪（筋肉や骨）の減少が多く、体重は減っても体脂肪率は減少していません。

健康的な減量法
減量した10 kgの中身は…

減った脂肪:9kg
減った除脂肪:1kg
（筋肉や骨など）

体脂肪率の変化
減量前 36.0%
減量後 28.3%

体脂肪率が減少し、標準範囲になりました。

リバウンドを繰り返さないために…

骨格筋を増やして、基礎代謝を上げて太りにくい体を作りましょう

無理なダイエットのあとで起こしてしまいがちなのはリバウンドです。リバウンドするときは、皮下脂肪よりも体につきやすい内臓脂肪がついてしまいます。内臓脂肪は、健康障害の要因となることが指摘されています。リバウンドの繰り返しが内臓脂肪型肥満を生んでしまうのです。

■ 健康が気になる方は…

内臓脂肪レベルに着目しましょう（☞ 26 ページ）

■ 太りにくい体を作りたい方は…

基礎代謝に着目しましょう（☞ 27 ページ）

付録

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）品質保証書の提示がない場合。
   （ホ）品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   （チ）その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。

品 質 保 証 書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

販売名　オムロン体重体組成計 カラダスキャン **HBF-370**

ご芳名

ご住所

TEL　　（　　　　）

お買い上げ店名　　㊞

住所

TEL　　（　　　　）

お買い上げ年月日　　年　　月　　日

発売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター　ダイヤルは正確に

電話 0120-30-6606（むろんオムロン）　通話料無料
FAX 0120-10-1625　通信料無料

受付時間
月～金 9:00～19:00（祝日除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ　http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

5320348-0B